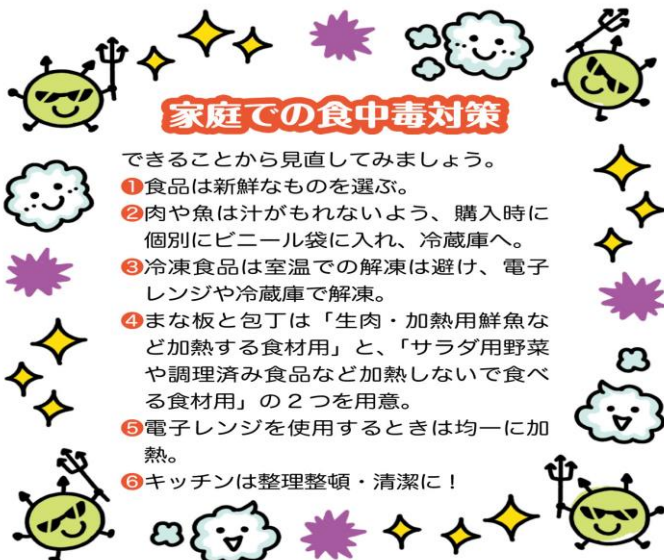


# 6がつのこんだてひょう

みんなのとおぼこども園

| 曜日     | 日付       | きゅうしょく  | おやつ               | 主な材料   |
|--------|----------|---|-------------------|--|
| 月      | 1<br>15  | パン 鶏肉のマスタード焼き<br>キャベツのごまサラダ えのきのスープ<br>ヨーグルト    | 五平餅<br>麦茶         | 鶏肉 ヨーグルト マスタード キャベツ<br>えのき パン 精白米 人参 味噌                |
| 火      | 2<br>16  | ごはん カレイの照り焼き 青菜の納豆和え<br>油揚げの味噌汁 オレンジ            | 水ようかん<br>麦茶       | 精白米 カレイ ほうれん草 もやし<br>油揚げ 小豆 玉ねぎ 人参 チンゲン菜               |
| 水      | 3<br>17  | 冷やし中華 竹輪の磯部揚げ<br>もやしのスープ パナナ                    | ココアロールパン<br>豆乳    | 中華麺 トマト 胡瓜 竹輪 青のり<br>もやし 卵 ココア 南瓜                      |
| 木      | 4<br>18  | ごはん 松風焼き もやしの中華サラダ<br>お麩の味噌汁 メロン                | マカロニきな粉<br>麦茶     | 精白米 ひき肉 もやし 胡瓜 ハム<br>お麩 人参 マカロニ きな粉 黒蜜                 |
| 金<br>火 | 5<br>30  | ごはん かじきのネギソース<br>きゃべつのおかか和え なめこの味噌汁<br>グレープフルーツ | フルーツコーンフレーク<br>豆乳 | 精白米 かじき キャベツ ねぎ 人参<br>なめこ みかん パインナップル 黄桃<br>コーンフレーク    |
| 土      | 6<br>20  | 海鮮塩焼きそば じゃが芋の金平炒め<br>わかめスープ りんごゼリー              | お麩ラスク<br>豆乳       | 焼きそば麺 じゃが芋 人参 わかめ お麩<br>エビ あさり いか 豚肉 ピーマン              |
| 月      | 8<br>22  | ホットドッグ ブロッコリーの和風マヨサラダ<br>マカロニスープ ヨーグルト          | おかかチーズおにぎり<br>麦茶  | コッペパン ブロッコリー キャベツ 人参<br>マカロニ 精白米 チーズ<br>ウインナー コーン缶     |
| 火      | 9<br>23  | ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>五目ひじき煮 きゃべつの味噌汁<br>オレンジ      | ポパイマフィン<br>豆乳     | 精白米 鮭 ひじき 人参<br>大豆 キャベツ ほうれん草 ミックス粉                    |
| 水      | 10<br>24 | ミートソーススパゲティー<br>かぶの彩りサラダ<br>小松菜とえのきのスープ パナナ     | ホットケーキ<br>豆乳      | スパゲティー ひき肉 玉ねぎ 椎茸 茄子<br>小松菜 えのき ミックス粉 メープル<br>人参 エリンギ  |
| 木      | 11<br>25 | カレーライス フルーツサラダ<br>かぶのスープ メロン                    | ちぢみ<br>麦茶         | 豚肉 精白米 人参 玉ねぎ レタス<br>かぶ 玉ねぎ みかん缶 パインナップル<br>胡瓜 ニラ ねぎ 卵 |
| 金      | 12<br>26 | ごはん 回鍋肉 わかめときゅうりの酢の物<br>豆腐のすまし汁 グレープフルーツ        | きなこちんすこう<br>豆乳    | 豚肉 精白米 ピーマン きゃべつ わかめ<br>きゅうり えのき 豆腐 きな粉 ラード<br>ねぎ      |
| 土      | 13<br>27 | マーボー丼 野菜のナムル<br>玉ねぎとコーンのスープ オレンジ                | アップルパイ<br>豆乳      | 精白米 豆腐 ひき肉 大豆 玉ねぎ<br>コーン缶 ねぎ りんご 餃子の皮                  |
| 金      | 19       | かたつむりご飯 鶏のから揚げ<br>グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁<br>りんごゼリー    | ケーキ<br>紅茶         | 精白米 海苔 胡瓜 マヨネーズ レタス<br>人参 アスパラ じゃが芋 カットケーキ             |
| 月      | 29       | ごはん メンチカツ 海藻サラダ<br>もやしの味噌汁 パナナ                  | 和風蒸しパン<br>豆乳      | 精白米 ひき肉 キャベツ わかめ 海藻<br>もやし えのき ミックス粉 甘納豆               |



## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！

## 今月の平均栄養価

\*エネルギー580 Kcal \*たんぱく質 19 g  
\*脂質 19.2 g \*塩分 2 g未満

材料の仕入れにより 献立に変更がある場合もあります。

